219

(Text Book of Universal Religion and Ethics)

SECOND EDITION

FOR

BOYS AND GIRLS

பொதுமத போதினி.

இரண்டாவது பதிப்பு.

எல்லா மதங்களின்படி, கடவுளிருப்பதையும்
நீதி நூலையும் சுகாதாரத்தையும்
பாலர்களுக்குப் போதிப்பது.

கு... காணம் சோலையப்ப முதலியார் தெரு,
ரிடயர்ட் ஸப் மாஜிஸ்டிரேட்
எஸ். அய்யாதுரை அய்யர்
இயற்றியது.

...ா-ஸ்ரீ மகாமகோ உபாத்தியாய டாக்டர்
... வே. சாமிநாத அய்யர் அவர்களாலும்
...ர்ட் டிஸ்டிரிக்ட்டு ஜட்ஜ் மகா-ா-ஸ்ரீ திவான்பஹதூர்
கே எஸ் இராமஸ்வாமி சாஸ்திரிகள் அவர்களாலும்
ரிடயர்ட் ஸ்கூல் இன்ஸ்பெக்டர் மகா-ா-ஸ்ரீ
விச்வேச்வர சாஸ்திரிகளாலும்
அங்கீகரிக்கப்பட்டது.

கும்பகோணம்
ஸ்ரீ ஜனார்தந பிரிண்டிங் ஒர்க்ஸ், லிமிடெட்டில்
...ட்டு வெளியிடப்பட்டது.

...946.

A... [Prize as. 6 only.

Q
N146
175287

(Text Book of Universal Religion and Ethics)

SECOND EDITION

FOR

BOYS AND GIRLS

பொதுமத போதினி.

இரண்டாவது பதிப்பு.

எல்லா மதங்களின்படி, கடவுளிருப்பதையும்
நீதி நூலையும் சுகாதாரத்தையும்
பாலர்களுக்குப் போதிப்பது.

கும்பகோணம் சோலையப்ப முதலியார் தெரு,
ரிடயர்ட் ஸப் மாஜிஸ்டிரேட்
எஸ், அய்யாதுரை அய்யர்
இயற்றியது.

மகா-ள-ஸ்ரீ மகாமகோ உபாத்தியாய டாக்டர்
ஊ. வே. சாமிநாத அய்யர் அவர்களாலும்
ரிடயர்ட் டிஸ்டிரிக்டு ஜட்ஜ் மகா-ா-ஸ்ரீ திவான்பஹதூர்
கே எஸ் இராமஸ்வாமி சாஸ்திரிகள் அவர்களாலும்
ரிடயர்ட் ஸ்கூல் இன்ஸ்பெக்டர் மகா-ா-ஸ்ரீ
விச்வேச்வர சாஸ்திரிகளாலும்
அங்கீகரிக்கப்பட்டது.

கும்பகோணம்
ஸ்ரீ ஜனார்தன பிரிண்டிங் ஒர்க்ஸ், லிமிடெட்டில்
அச்சிடப்பட்டு வெளியிடப்பட்டது.

1946.

All Rights Reserved] *[Prise as. 6 only.*

All Rights Reserved

Printed & Published by S. Kalyanasundaram.
Manager,
The Sri Janardana Printing Works, Ltd.,
Town High School Road,
Kumbakonam.

ERRATA LIST.

No. of page.	No. of line.	For.	Read.
4	25	நவக்ரகம	நவகிரகம்
	29	ஷெ	ஷெ
11	18	ஆஹ்றார	ஆஹாரம்
12	15	ஈக்வர	ஈச்வர
14	17	ஷெ	ஷெ
15	6	நக்பாமல்	நம்பாமல்
19	16	ச்ாபபிடவேணடும்	சாப்பிடவேண்டும்
20	23	அவனுககு	அவனுக்கு
21	12	சூதாட்டம	சூதாட்டம்
22	15	பிடுங்சி	பிடுங்கி
28	12	கர்	Nil
29	14	நர்ம்	நாம்
30	10	வச்யம்	அவச்யம்

(முதல் பதிப்புக்கு)
மு க வு ரை.

இப்போது நம் நாட்டிலுள்ள பள்ளிக்கூடங்களில் படித்து தேர்ந்து வரும் மாணுக்கர்களுக்கு கடவுள் ஒருவர் இருக்கிறார் என்றும் நாம் நல்வழியில் நடந்துகொண்டால்தான் அவருடைய அன்புக்கு உரித்தானவர்களாக இருப்போம் மென்றும் முழுமையான நம்பிக்கை இருப்பதாகத் தெரியவில்லே. அதற்கு காரணம் அவர்களுக்கு பள்ளிக்கூடத்தில் அதைப்பற்றி நன்ருய் கற்பிக்கப்படவில்லே என்றும் அதை கற்பிக்கக்கூடிய புத்தகமும் அவர்கள் அரியக்கூடிய விதமாக யெழுதப்படவில்லேயென்றும் அப்படி ஒரு புத்தகம் யெழுதிஞல் அவர்களுக்கு உபகாரமாக இருக்குமென்றும் சில உபாத்தியாயர்கள் மூலம் தெரிந்ததாலும் நம் நாட்டிலுள்ள பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் மாணுக்கர்கள் பல மதங்களேச் சேர்ந்தவர்களாக இருப்பதாலும் அந்த எல்லா மதங்களின்கொள்கைகளுக்கும் ஒத்துமையுள்ள காரணங்களே எடுத்துச்சொல்லி கடவுளிருப்பதையும் அவருடைய அன்புக்கு பாத்திரமாக வேண்டி மாணுக்கர்களே நல்வழியில் நடந்திவரவேண்டுமென்றும் போதிக்க எண்ணி பொதுமத போதினி யென்னும் இப்புத்தகத்தை எழுதத் துணிந்தேன். இதில் குறைகள் இருந்தாலும் அவைகளே நம் பள்ளிக்கூடங்களிலிருக்கும் உபாத்தியாயர்கள் பூர்த்திசெய்து தங்கள் மாணுக்கர்களுக்கு போதிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். இப்புத்தகத்தின் கையெழுத்து பிரதியை பார்வையிட்டு திருத்திய கும்பகோணம் டவுன் ஹைஸ்கூல் தமிழ்ப்பண்டிதர் மகா:ா-ா-ஸ்ரீ ஊ-சா. வேங்கடராமய்யர் அவர்களுக்கு வந்தனம் அளிக்கின்றேன்.

S. அய்யாதுரை அய்யர்.

பொதுமதபோதினியின்
இரண்டாவது பதிப்பின்
முகவுரை.

இப்புத்தகத்தின் முதல் பதிப்பில் முதல் அத்யாயத்தில் கடவுளிக்கிருர் என்பதைப் பற்றியும் இரண்டாவது அத்யாயம் மனம் முதலிய இந்திரியங்களை இளமைப் பருவம் முதலே அடக்கிவரவேண்டுமென்றும் சிறு பிள்ளைகளுக்கும் பெண்களுக்கும் சொல்லியிருக்கிறேன். அந்த முதற்பதிப்பு நன்ருக இருப்பதாக மகா-ா-ா-ஸ்ரீ ஊ-வே. சாமிநாத அய்யரவர்களும் திவான்பகதூர் K. S. இராமசாமி சாஸ்திரியார் அவர்களும் சொல்லியிருக்கிருர்கள். அந்த முதல் பதிப்பை கும்பகோணம் திருச்சிராப்பள்ளி தேவகோட்டை இந்த இடங்களில் உள்ள சில தமிழ் (Elementary) பாடசாலைகளில் பாடபுஸ்தகமாகவே ஏற்படுத்தியுள்ளார்கள். சிறுபிள்ளைகளுக்கும் பெண்களுக்கும் சுகாதாரத்தைப்பற்றி சொல்லவேண்டியது அவச்யமாதலால் அதைப்பற்றி 3-வது அத்யாயம் எழுதி இப்போது இந்த இரண்டாவது பதிப்பில் சேர்த்திருக்கிறேன். இதையும் சில வித்வான்கள் அங்கீகரித்திருக்கிருர்கள். இதை எல்லா தமிழ் (Elementary) பாடசாலைகளிலும் பாடபுஸ்தகமாக வைக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

S. அய்யாதுரை அய்யர்.

Dewan Bhahadur K. S. Ramaswami Sastry Avl.,
Retired District Judge,
47, Lloyds Road,
Royapettah, Madras.

To

Sri S. Ayyadurai Aiyer Avl.,
Solaiappa Street, Kumbakonam.

My dear Sir,

Your kind letter on the proposed revised edition of your excellent book to hand. The additional pages written by you will enhance its usefulness. They are quite appropriate.

Madras, 14—10—45.

Yours sincerely,
(Sd.) K. S. RAMASWAMI SASTRY

I have perused Mr. S. Aiyaduraiyar's excellent Tamil work entitled Podumadabodine. It gives us the spiritual and ethical truths common to all religions. It is written in simple and current Tamil and will be found useful and attractive by boys and girls studying in our higher elementary and secondary schools. It is sure to inspire a love of God and of His commandments. The teaching of religion in a modern and charming way to Hindu boys and girls is a great desideratum. I am of opinion that the book will be found eminently suitable as a text book of Universal religion and ethics for teaching in our schools.

(Sd.) K. S. Ramasamy Sastrigal,
Retd. Dt. and Sessions Judge, 14—3—1937.

மகா-ள-ஸ்ரீ மகாமகோ உபாத்தியாய டாக்டர்
உ-வே. சாமிநாதய்யர் அவர்களின் அபிப்பிராயம்.

காலமாறுபாட்டால் தெய்வசக்தியும், மதப்பற்றும், நல்ல ஒழுக்கமும் வரவர குறைந்து வருகின்றன. அவை விருத்தியாவதற்கு எவ்வளவோ சாதனங்கள் இருப்பினும் அவ்வை விருத்தியாவதற்கு ஏற்ற இடையூறுகள் அதிகரிக்கின்றன.

வடமொழியிலும் தென்மொழியிலும் மதசம்பந்தமாகவுள்ள நூல்கள் மிக அதிகம். அவற்றைப் படித்தாலும் படிக்கக் கேட்டாலும் மதாபிமானமும் கடவுள் வழிபாடும் உண்டாகும். கற்றேரேயன்றி ஏனேயோர் அவற்றைப்படித்து அறிந்துகொள்ளுதல் இயலாது. ஆதலின் பாமரர்களும் படித்து நலமடையும் பொருட்டு, கும்பகோணம் மகா-ா-ா-ஸ்ரீ S. ஐயாதுரை ஐயரவர்கள் 'பொதுமத போதினி' என்னும் ஒரு நூலைத் தமிழ் வசனநடையில் எழுதியிருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஸம்ஸ்கிருதத்தில் விசேஷமான பயிற்சியுள்ளவர்களென்று தெரிகிறது. பல வருஷம் உத்தியோகத்திலிருந்து இப்போது சுகஜீவியாக இருப்பவர்கள். இராமாயணம், பாகவதம் என்னும் நூல்களிலுள்ள பல அரிய விஷயங்களும், அவர்களுடைய உலக அனுபவத்தாற் கண்ட பல செய்திகளும் இவ்வசன நூலில் அடங்கியுள்ளன. தமிழ் தெரிந்தவர்களைக்கொண்டு பார்வையிட்டு வெளியிட்டால் எல்லோருக்கும் உபயோகமாகவிருக்குமென்று எண்ணுகிறேன்.

இங்ஙனம்,

(ஒம்.) **வே. சாமிநாத அய்யர்.**

கோட்டு

இப்பால் இப்புஸ்தகத்தின் கையெழுத்து பிரதி கும்பகோணம் டவுன்ஹைஸ்கூல் தமிழ்பண்டிதர் மகா-ா-ா-ஸ்ரீ உ. சா. வேங்கடராமையரவர்களால் பார்வையிடப்பட்டு வெளியிடப்பட்டது.

S. ஐயாத்துரை ஐயர்.

பொதுமத போதினி

கடவுள் நம்மெல்லோரையும் காக்கிருரென்பது எல்லா மதங்களிலும் ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறது. ஹிந்து மதத்தில் கடவுள் நமது சரீரத்திலும் வெளியிலுமிருந்துகொண்டு நம்மையெல்லாம் ஆட்டிவைப்பதாக சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

கிறிஸ்தவ மதத்திலும் கடவுள் ஒருவரிருப்பதாகவும், அவர் நம்முடைய சரீரத்திலும் இருக்கிருர் என்றும் சொல்லியிருக்கிறது. "Thou art the son of God. Know the Kingdom of Heaven is within thee. I and my father are one" குரானிலும் மனிதனைக் கடவுளின் ஜீவன் (Soul of god) என்று சொல்லியிருக்கிறதாகத் தெரிகிறது.

பௌத்தமதத்தில் கடவுளிருப்பதைப்பற்றி சொல்லப்படவில்லையென்று சொல்லுகிருர்கள். ஹிந்துமதத்தில் கடவுள் ஒருவரிருப்பதைத் தக்ஷிணமூர்த்தியாகிய கடவுள் தனது சிஷ்யர்களுக்கு மௌனமாயிருந்து உபதேசித்ததாகவும் அதனல் அந்த சிஷ்யர்கள் கடவுள் ஒருவரே இருக்கிருரென்பதில் தங்களுக்குள்ள ஸந்தேகம் தீர்ந்து உண்மையையறிந்து கொண்டதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. அவ்விதமே பௌத்தரும் ஈச்வரனிருப்பதைப்பற்றி சொல்லாமல் சொல்லியதாக அறிந்துகொள்ள இடமுண்டு. பௌத்தமதத்தில் ஜீவன்களைப்பற்றிய கொள்கையை உத்தேசிக்கையில் பௌத்தர் ஈச்வரனிருப்பதை தான்தெரிந்துகொண்டு அதைத் தன் சிஷ்யர்களுக்குச் சொல்லவேண்டிய அவசியம் ஏற்படவில்லையென்று நினைத்ததாகத் தெரிகிறது. ஏனெனில் அந்த மதத்தின்படி ஒரு தீபமானது அதிலுள்ள எண்ணெய், திரி

இவைகள் உள்ளவரையில் எரிந்து பிறகு தானே அணைந்து விடுவதுபோல மனிதர்களுடைய ஜீவன் முன்செய்த கர்மங்களின் சேர்க்கை என்றும், அந்தக் கர்மங்கள் அனுபவித்துத் தீர்ந்தவுடன் அந்த ஜீவன் இல்லாமல் நசித்துப்போய்விடுவதாயும், அதற்குத்தான் நிர்வாணமென்று பெயர் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆகையால் கடவுள் இருப்பதாகச் சொன்னால் அந்த ஜீவன்கள் நிர்வாண தெசையையடைய கடவுளின் உதவியை நாட அவசியமேற்படவில்லை. நிர்வாண தெசை கடவுளினுதவியன்னியில் வருகிறது. தவிர, கடவுள் இருப்பதாகச் சொன்னால் ஜீவன்கள் அவரை ஆராதித்து அவருடைய சலுகையைக்கொண்டு கெட்ட கர்மங்களைச் செய்ய ஆரம்பித்தால் நிர்வாண தெசையை அடையத் தடையாயிருக்குமென்று நினைத்து பௌத்தர் கடவுள் ஒருவர் இருப்பது தனக்குத் தெரிந்திருந்தும், அதைச் சொல்லாமல், விட்டுவிட்டதாக நினைக்க இடமுண்டு. தவிர அவர் கடவுள் இல்லையென்று சொல்லாததால் அவர் இருப்பதாகவே ஒப்புக் கொள்வதாக நினைக்க இடமுண்டு. யூதர்களின் (Jews) மதப்படிக்கும் மனிதர்கள் கடவுளின் அம்சமென்று யேசு கிறிஸ்துநாதர் சொன்னதாக பின்வரும் வாக்யத்தால் தெரிகிறது. யூதர்களைப்பார்த்து, "That has been also told by your old prophets. Know you not that ye are gods" என்று அந்த மதப்படிக்கும் மனிதர்கள் கடவுளுடைய அம்சமென்று சொல்லியிருக்கிறதாகத் தெரிகிறது.

நாம் ஒரு மனிதனைக் கண்ணால் பார்ப்பது வேறு; அவனை இன்னான் என்று அறிவது வேறு. ஏனெனில் நாம் ஒருவனைப் பார்க்கும்போது நம்முடைய மனது அவனைக் கவனிக்காமல், வேறு பதார்த்தத்தைப்பற்றி யோசித்துக்கொண்டிருந்தால் நாம் பார்க்கிறவன் இன்னான் என்று அறிந்துகொள்ளமுடியாது. மேலும் நாம் ஒருவனைப் பார்க்கும்போது அவனுக்கும் நமக்

கும் மத்தியில் வெளிச்சம் இருக்கவேண்டும். அதுபோல் அவனை இன்னான் என்று அறியச் சித்மயமான வஸ்து ஒன்று அவனுக்கும் நமக்கும் மத்தியில் பரவி இருக்கவேண்டும். அதேவிதமாக நாம் ஒருவன் பேசுவதைக் கேட்டு அறிய வேண்டுமானாலும் ஆகாசமும் சின்மயமானவஸ்துவும் அவனுக்கும் நமக்கும் மத்தியில் பரவியிருக்கவேண்டும். அந்த சின்மயமானவஸ்துதான் ஈச்வரன். அவன் அப்படிப் பரவியிருப்பதாக ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான் கீதையின் ஒன்பதாவது அத்தியாயத்தில், நான்காம் ச்லோகத்தில் அடியிற்கண்டபடி சொல்லியிருக்கிறார்.

मयाततम् इदम् सर्वम् जगत् अव्यक्तमूर्तिना ।

இதற்கு அர்த்தம்:

நான் இந்த உலகங்கள் எல்லாவற்றையும் உருவமில்லாத ஆகாசத்தைப்போல் உள்ள சித்மயமாய்ப் பரவியிருக்கிறேன்

கடவுளை நாம் நேரில் பார்க்க முடியாவிட்டாலும் அவர் இருக்கிறார் என்பதற்கு இன்னும் அநேக அனுமானங்களிருக்கின்றன. ஒரு பொருளை நாம் நேரில் பாராவிட்டாலும் அதனால் ஏற்படும் செய்கைகளைக்கொண்டு அந்தப் பொருள் இருப்பதை நிச்சயிப்பது அனுமானமென்று சொல்லலாம். அதற்கு உதாரணமாக ஓர் இடத்திலிருந்து புகைவந்தால் அவ்விடத்தில் நெருப்பு இருக்கிறதென்று உணருகிறோம். அதுபோல நாம் வீட்டிற்குள் படுத்திருக்கும்போது இடி இடிக்கும் சப்தம் கேட்டால் ஆகாயத்தில் மழை பெய்யக் கூடிய மேகங்கள் இருப்பதாகத் தெரிந்துகொள்ளுகிறோம். காற்றை நேரில் பார்க்க முடியாவிட்டாலும் அது நம்முடைய தேஹத்தில் வீசுவதினாலும் மரங்கள் அசைவதினாலும் அது இருக்கிறது என்று தெரிந்துகொள்ளுகிறோம். தவிரவும்

காற்றென்று இருப்பதாகவும் அதில்லாவிட்டால் நெருப்பு எரியமட்டாதென்றும் நாம் Science என்ற சாஸ்திரத்தின் மூலம் அறிந்துகொள்கிறோம். மேற்கூறிய காற்றைக்காட்டிலும் ஆகாசம் என்ற ஒரு மிக நுட்பமான பொருள் இருக்கிறது. அவ்வாகாசத்தைக் காட்டிலும் இன்னும் நுட்பமாய் வேறொரு வஸ்து இருந்துகொண்டு அது ஸர்வ ஸ்தாவர ஜங்கம வஸ்துக்களுக்குள்ளும், சகல ஜீவராசிக்குள்ளும் வியாபித்திருந்துகொண்டு எல்லாவற்றையும் ஆட்டி வைக்கிறதென்றும் அப்படி ஆட்டிவைக்கப்பட்ட வஸ்துக்களைக்கொண்டு நாம் அவ்வித நுட்பமான வஸ்து உண்டென்பதை ஊஹிக்கலாம்.

ஆகாசத்தில் பிரகாசிக்கும் சூர்யன் நமக்கு உஷ்ணத்தையும், வெளிச்சத்தையும் கொடுத்துவருகிறான். எவ்வளவோ ஆயிரக்கணக்கான வருஷங்கள் அவன் பிரகாசித்துவந்தும் அவனது உஷ்ணமும், வெளிச்சமும் நாளுக்குநாள் குறைந்து வருகிறதாகக் காணப்படவில்லை. மேலும், சூர்யன் உதயமாகிற காலமும், அஸ்தமிக்கிற காலமும் ஒவ்வொரு மாதமும் எவ்வளவு மணி நேரம் என்று நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்த குறிப்பிட்ட காலத்தில் ஒரு விநாடி கூடத் தவறாமல் அவன் பிரகாசிக்கிறான். மேலும் பூமியானது சூரியனை ஒரு தரம் சுற்றிவர 365 சொச்சம் நாள் என்று நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதற்கு ஒரு விநாடிகூட தவறாமல் பூமியானது சூரியனை சுற்றிவருகிறது. அதேவிதமாய் மற்றக் கிரஹங்களாகிய புதன், சுக்ரன், செவ்வாய், குரு, சனி முதலிய நவக்ரஹங்களும் தம் தமக்கு ஏற்பட்டுள்ள கால அளவுக்கு ஒரு விநாடி கூடத் தவறாமல் சுற்றிவருகின்றன. நம்முடைய பூமியும் தன்னைத்தானே 24-மணி நேரத்தில் ஒரு தரம் சுற்றிக்கொள்ளுகிறது. அதற்கு ஒரு விநாடி கூடத் தவறுகிறதில்லை. மேலே கண்ட சூர்யன் முதலான நவக்ரஹங்கள்

அறிவில்லாத வஸ்துக்களாயிருந்தாலும் அவைகள் ஒவ்வொன்றும் செய்யவேண்டிய கர்மங்களை ஒரு விநாடி கூடத் தவறின்றிச் செய்கிறதைக் கவனிக்குமிடத்து ஒரு சக்தி அவைகளில் இருந்துகொண்டு அவைகளை அப்படிச் செய்யும்படி செய்வதாக ஊஹிக்கலாம்.

அமெரிக்கா தேசத்தில் தத்வ சாஸ்திரியான டாக்டர் மில்லிகன் என்பவர் அந்த உலகங்களுடைய சுற்றுகிற சக்தி நாளுக்குநாள் குறையாமல் ஒரு கடிகாரத்திற்கு சாவிகொடுப்பதுபோல், அந்த சக்தியை ஸதா உண்டுபண்ணிக் கொண்டு ஒரு கடவுள் இருப்பதாகச் சொல்லியிருக்கிறார். இதை அநுசரித்தே கீதையின் 3-வது அத்யாயம் 24-வது ச்லோகத்தில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் தாம் ஸதா வேலை செய்வதால்தான், இந்த உலகங்களெல்லாம் வேலை செய்கிறதாயும் தாம் வேலை செய்யாவிட்டால் அவைகள் கெட்டுப்போய்விடும் என்றும் சொல்லியிருக்கிறார். उत्सीदेयुरिमे लोका नकुर्यां कर्मचेदहम्. இது அமெரிக்கா தேசத்துப் பெரிய தத்வ சாஸ்திரி கடவுளிருந்து ஸதா உலகங்களை வேலை செய்யும்படி செய்கிறார் என்று சொன்னதற்குச் சரியாக இருக்கிறது.

மேலும் இந்தப் பூமியிலுள்ள புல் பூண்டு விருக்ஷங்கள் அவ்வவற்றிற்குரிய வித்துக்களிலிருந்து உண்டாவதையும், வளருவதையும் பிறகு அழிவடைவதையும் பார்த்திருக்கிறோம். அவைகளிலுள்ள சக்தி ஒரேவிதமான சட்டத்திற்கு உள்பட்டு வேலைசெய்துவருகிறது. மேலும், ஜீவஜந்துக்கள் எல்லாம் ஒரேவிதமாய் அதனதன் கருவிலிருந்து உண்டாகி, உண்டான உடன் ஒருவரும் சொல்லிக்கொடுக்காமலே அவைகளுக்குரிய செய்கைகள் செய்கின்றன. மீன்குஞ்சு பொரித்தவுடன் அந்த குஞ்சு ஜலத்தில் நீந்தத்தெரிந்துகொள்கிறது. வாத்தின் குஞ்சுகளும் அவ்விதமே பிறரால் கற்பிக்கப்படாமலே நீந்தத்தெரிந்து

கொள்ளுகின்றன. இவையெல்லாவற்றிற்கும்காரணம்(Nature, (Instinct) ஸ்வபாவமென்று சொல்லியிருக்கிறது. அந்த ஸ்வ பாவம் ஜடமாதலால் அவைகளுக்கு ஸ்வபாவமாய் வளருகிற சக்தி இருக்கமாட்டாது. அவைகளை ஆட்டிவைக்கிற ஒரு சித் (அறிவு) என்ற வஸ்து ஒன்று அவைகளுக்கு இருக்கவேண் டும் என்பது திண்ணம். அதைத்தான் ஈச்வரன் என்று சொல்லுகிறோம். மேலும், இந்த உலகத்தில் 1. (Matter) ஜடப்பொருள், 2. (Force) சக்தி, 3. (Intelligence) சித் அல்லது அறிவு என்று மூன்றுவிதமான பதார்த்தங்கள் இருக் கின்றன. Dr. Bose என்பவர் (Matter) ஜடப்பொருள் என்பது (Life) உயிர் என்று ருஜுசெய்திருக்கிறார். முன்ன மேயே ஒவ்வொரு ஜடவஸ்துவும் (Electron) மின்சாரத்தி னல் செய்யப்பட்ட அணுக்களின் சேர்க்கைதானென்று (Science) சாஸ்திரம் கண்டுபிடித்திருக்கிறது. (Electron) என்பது (Electricity) மின்சாரத்தின் அணுவாதலாலும் (Electricity) மின்சாரம் என்பது (Force) சக்தியானதா லும் (Life) உயிர் என்பது "சித்" அல்லது அறிவாதலாலும் (Matter) ஜடப்பொருள் (Force) சக்தி (Life) அறிவு என் பன எல்லாம் ஒரே வஸ்துவாகிற சித் என்பதிலிருந்து உண் டாயிருப்பதாகச் சொல்லலாம். மேலும், நாம் உட்கொள் ளும் ஆகாரம் (Matter) ஜடவஸ்துவாயிருந்தாலும், அது சரீரத்தில் (Force) சக்தி, அறிவு (Intelligence) இவைக ளாக மாறுகின்றது. ஏனென்றால், நாம் ஆகாரம் சாப்பிடா விட்டால் நம்முடைய சரீரத்தில் (Force) சக்தியும் அறிவும் குறைந்துவிடுகிறதை நாம் பார்க்கலாம். ஆகையால் சித் என்றதிலிருந்து எல்லா பதார்த்தங்களும் உண்டாகிற தென்பதை நாம் ஊஹிக்கலாம். அந்த சித்தைத்தான் நாம் ஈச்வரன் என்று சொல்லுகிறோம்.

இப்படி சித் என்று ஒரு வஸ்துவிலிருந்து எல்லா பதார்த்தங்களும் உண்டாகின்றனவென்று சொல்வது அத்வைதமதக் கொள்கைக்கு விரோதமல்ல. அந்தக் கொள்கைப்படிக்கு நாம் துரியாவஸ்தை என்ற நாலாவது அவஸ்தையிலிருக்கும் போதுதான் பிரம்மம் என்றதைத் தவிர மற்ற வஸ்துக்கள் இல்லையென்றுதெரியும் என்கிறதாலும், இப்போதுள்ள ஜாக்ராவஸ்தையில் மற்ற பதார்த்தங்களிருப்பது நிஜம்போலத் தோற்றும் என்பதாக சொல்வதாலும் நாம் இப்போது அவைகளிருப்பது நிஜமென்று சொல்லுவது அந்தக் கொள்கைக்கு விரோதமல்ல. மேலும் நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அவயவத்திலும் அணுக்கள் உண்டாகிறதும், வளருகிறதும் பிறகு பட்டுக் கழிந்துபோய் வேறு அணுக்கள் புதிதாக உண்டாய்க்கொண்டிருப்பதாக (Physiology) சரீர சாஸ்த்ரத்தில் படித்து இருக்கிறோம். ஆகிலும், நாம் முன்நடந்த விஷயங்கள் மறக்காமல் இருப்பதால் அவ்விதம் மாறுதலை அடையாத ஒரு நுட்பமான வஸ்து நம் சரீரத்திலிருப்பதாக ஊஹிக்கலாம். கீதையின் 15-வது அத்யாயம் 15-வது ச்லோகத்தில், நம்முடைய ஞானமும், ஞாபகசக்தியும் ஈச்வரனிடத்திலிருந்து வருவதாகச் சொல்லியிருக்கிறது. मत्तः स्मृतिर्ज्ञानमपोहनं च ஆனல், அவை இரண்டும் மனது, புத்தி இவைகளுக்கே ஸ்வயமாய் இருப்பதாகவே, ஏன் நினைக்கக்கூடாது என்றால் ஸ்வயமே பிரகாசமுள்ள ஸூர்யன் எப்போதும் பிரகாசிக்கிறதுபோல் புத்தியும் மனதும் ஸ்வயமே அறிவுகளாயிருந்தால் தூக்கத்திலும் நமக்கு அறிவு இருக்கவேண்டும். அப்படி இல்லாமையால் அவைகளுக்கு ஸ்வயமே அறிவு இல்லையென்றும், சந்திரனனது சூரியனுடைய வெளிச்சத்தை வாங்கிக்கொண்டு தனக்கு பிரகாசமிருப்பது போலக் காட்டுகிறதுபோல, மனதும் புத்தியும் ஸ்வயம் அறிவுஇல்லாவிட்டாலும், ஈச்வரனுடைய அறிவை வாங்கிக்கொண்டு

அந்த அறிவு தமக்கிருப்பதுபோலக் காட்டுகின்றன. மேலும் நாம் குழந்தைகளாயிருக்கும்போது நமக்கு புத்தி குறைந்தும், பிறகு யௌவனகாலத்தில் புத்தி ஜாஸ்தியாகியும், விருத்தாப்ய காலத்தில் அது குறைந்தும் போகிறது. அதினுலும் மனதுக்கும் புத்திக்கும் ஸ்வயம் அறிவு இல்லையென்று தெரிகிறது. அவைகளே ஸ்வயம் அறிவாக இருந்தால் அவைகள் எப்போதும் குறையாமலிருக்கவேண்டும். மேலும் யோக சாஸ்திரத்தில் மனதும் புத்தியும் ஜடமாகிற ப்ரக்ருதியைச் சேர்ந்ததென்றும், அவைகளுக்கு ஸ்வயமே அறிவு இல்லை என்றும் அறிவு (சித்) ரூபமான ஈச்வரன் நம்முடைய சரீரத்திலிருந்து புத்தி, மனதுகளில் தன் அறிவாகிற வெளிச்சம் படும்படி செய்வதால் புத்தியும், மனதும், ஸ்வயமே அறிவு போல் காட்டுகின்றன என்றும் சொல்லியிருக்கிறது. எப்போதும் பிரகாசிக்கிற சித்ரூபமான ஈச்வரன் நம்முடைய சரீரத்திலிருப்பதை மிக நுட்பமாய் கவனித்தால் நாம் அறியலாம். நம்முடைய மனதும் புத்தியும் வேலைசெய்யாமல் நாம் தூங்கும்போது அதைக் கவனித்துக்கொண்டு ஒரு வஸ்து நம்முடைய சரீரத்தில் இல்லாவிட்டால் நாம் விழித்தபிறகு 'தூங்கினேம்' என்பதை நாமே தெரிந்துகொள்ள இடமிராது. அப்படி நாம் தூங்கினதை வேறு மனிதன் நமக்குச் சொல்லாமல் நாமே தெரிந்துகொள்வதால் நாம் தூங்கும்போதும் தூங்காத ஒரு சித் ரூபமான வஸ்து நம் சரீரத்தில் இருந்துகொண்டு நாம் விழித்தவுடன் நமக்குத் தூங்கினதை ஞாபகப்படுத்துகிறது என்பது நிச்சயம். மேலும் ஒரேவிதமான வியாதி நமக்கு வந்தபோது அதிலிருந்து நம்மைக் காத்துக்கொள்ள நாம் மருந்து சாப்பிட்டாலும் சில வேளையில்தான் அந்த மருந்து பயன்படுகிறது. சிலவேளையில் பயன்படுகிறதில்லை. அதில் அப்படிப் பயன்படாமல் செய்கிற வஸ்து ஒன்று நம் சரீரத்திலிருக்கிறது என்று நாம் அறியலாம். ஸாதாரண

மாய் ஒரு பட்டணத்தில் 100 பேர்களுக்கு ஒரேவிதமான வியாதி வந்து ஒரேவிதமான மருந்து சாப்பிட்டாலும் எல்லாரும் பிழைக்கிருர்களென்ற நிச்சயம் சொல்லமுடியாது. ஒரே டாக்டர் அவர்களுக்கு ஒரேவிதமான ஜ்வரம்கண்டால் அந்த 100 பெயர்களுக்கும் ஒரேவிதமான மருந்தை அவர் கொடுத்தாலும் சிலர் இறந்துவிடுகிருர்கள். இதைப்பார்த்தால் அந்தச் சிலர் விஷயத்தில் அந்த மருந்து பயன்படாமல் போவதினுல் இவர்கள் முயற்சியை வீணுக்கச்செய்கிற பொருள் ஒன்றிருந்து வேலைசெய்கிறதாக அறியலாம். டாக்டர் இறந்தவர்கள் விஷயத்தில் சரியாய் ச்ரத்தை எடுத்துக்கொண்டிருந்தால் அவர்களும் பிழைத்திருப்பார்களென்று சிலர் சொல்லலாம். பெரிய டாக்டர்கள் நன்ருக ச்ரத்தைஎடுத்த இடங்களிலும் அவர்கள் ச்ரத்தை ஒரு சமயம் பயன்படுவதும், வேறுசமயம் பயன்படாமலும் போவதைப் பார்த்திருக்கிரோம். முன் இறந்துபோன நம்முடைய ஐந்தாம் ஜார்ஜ் சக்ரவர்த்தி இறக்கும்முன் தகுந்த பெரிய டாக்டர்கள் எடுத்துக்கொண்ட சிரமம் வீணுகப்போயிற்றே. அதன் காரணம் அந்த ச்ரமத்தை வீணுகச் செய்ய ஒரு பொருள் வேலை செய்ததால் தான் அவர் இறந்தாரே அல்லாமல் அவரைக் காப்பாற்ற டாக்டர்கள் எடுத்துக்கொண்ட சிரத்தைக் குறைவினுல் அல்லவென்று திட்டமாகத் தெரிகிறது. ஏனென்ருல், அதே சக்ரவர்த்திக்கு சில வருஷங்களுக்குமுன் ஹ்ருதயத்தில் அபாயகரமான வியாதி ஏற்பட்டு அந்த ஹ்ருதயத்திலும் (Operation) அறுத்து வேலை செய்து அந்தக் குற்றங்களை நிவர்த்தித்து அவரை பிழைப்பிக்கவில்லையா? அது மிக அபாயகரமான வியாதியாக யிருந்தும் அதில் பிழைக்கவில்லையா? அப்போது அவர் ஈசன் அருளில்லாமல் பிழைத்திருக்க முடியாது.

இப்பூமண்டலத்தில் ஸகல பிராணிகளுக்கும் ஒன்றுக்கு

இருப்பதுபோலவே மற்றொன்றுக்கும் இராமல் சுக துக்கங்கள் வித்யாஸமாயிருப்பதைப் பார்க்கிறோம். மனிதர்களுக்குள் சிலர் நல்ல அவயவங்களுடன் பிறக்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் குருடு, செவிடு, ஊமை, நொண்டி முதலிய அவயவக் குறைவுடன் பிறக்கிறார்கள். சிலர் பிறக்கும்பொழுதே ஏராளமான ஐசுவர்யமுற்ற இடத்தில் பிறக்கிறார்கள். இன்னும்சிலர் தரித்திரர்களாகப் பிறக்கிறார்கள். இதையோஜித்தால் மேலான ஒரு பொருள் இருந்து அவ்விதம் பிறக்கும்படி செய்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். ஹிந்து மதத்திலும் பௌத்த மதத்திலும் அவரவர்கள் முன் செய்த கர்மமே அப்படி அவர்கள் வித்யாஸமாய்ப் பிறக்கும்படி செய்கிறதென்று சொல்லுகிறது. அந்த மதங்களின்படி கர்மமே பலனைக் கொடுக்கிறது என்று சொல்லுவது சரியல்ல. கர்மம் ஜடமானதால் அதற்குப் பலனைக்கொடுக்க சக்தி இருக்கமாட்டாது. ஒருவன் ஒரு வேலையைச் செய்தால் அவனுக்கு அந்த வேலையே கூலி கொடுக்கிறதில்லை. அதற்குள்ள எஜமானன் அந்த வேலைக்குத் தக்கபடி கூலியைக் கொடுக்கிறான். ஆதலால் கர்மத்தினால் சுக துக்கங்கள் உண்டாகின்றனவென்று சொல்லும் மதப்படிக்கும் ஈச்வரன் ஒருவன், அந்த முன் செய்த கர்மத்திற்குத் தக்கபடி பலனைக்கொடுக்கிறான் என்று ஒப்புக் கொள்ளப்படுவதால் பலனைக் கொடுக்கும் ஈசன் ஒருவன் இருக்க வேண்டுமென்பது நிச்சயம். மேலே சொன்னபடி முன் செய்த கர்மமே ஜனங்களுக்குள்ள வித்யாஸத்திற்குக்காரணமென்று ஒப்புக்கொள்ளாவிட்டால் அவர்களுக்குள்ள வித்யாஸம் ஸ்வபாவமாக உண்டாகிறதென்று சொல்லக் கூடுமா? ஸ்வபாவமென்றால் அவர்கள் இருக்கும் தேசத்தின் ஸ்வபாவமா? அவர்கள்உட்கொள்ளும் ஆஹாரத்தின் ஸ்வபாவமா? அவர்களுடையதாய் தகப்பனர்களின் ஸ்வபாவமா? அவர்கள் உண்டான காலத்தின் ஸ்வபாவமா? என்று பார்ப்போம்

காலத்தின் ஸ்வபாவமென்ருல் ஒரே காலத்தில் பிறக்கும் இரண்டு மனிதர்களில் ஒருவன் சுகமே அனுபவித்தான். துக்கம் அனுபவிக்கவில்லை என்றும், மற்ருெருவன் துக்கத்தையே அனுபவித்தான், சுகத்தை அனுபவிக்கவில்லை என்றும் சொல்ல முடியவில்லையே. ஒருவனே சில காலம் சுகத்தையும் வேறுகாலத்தில் துக்கத்தையும் அனுபவிக்கிருன். தேசத்தின் ஸ்வபாவமென்ருல் எந்தத்தேசத்து ஜனங்களைப்பார்த்தாலும் சிலர் மட்டும் கூன், குருடு, செவிடு, ஊமை, நொண்டிகளாயிருக்கிருர்களேயொழிய ஒரு தேசத்திலுள்ள எல்லாஜனங்களும் ஒரேமாதிரியாக இல்லாமையால் தேசத்தின்ஸ்வபாவமாகவும் சொல்ல இடமில்லை. தாய் தகப்பனுர்களின் ஸ்வபாவத்தால் பிள்ளைகளும் மேலே கண்ட குறைந்த அங்கங்களுடன் பிறக்கிருர்கள் என்ருல், தாய் தகப்பனுர்கள் குருடாக இருந்தாலும் அவர்களுடைய குழந்தைகள் அவ்விதமே குருடாக பிறக்கவில்லை. மேலும் மேலே சொன்னபடி வித்யாசமாய் பிறப்பது அவர்களாவது அவர்களுடைய தாய் தகப்பனுர்களாவது உட்கொள்ளும் ஆஹாரங்களின் வித்யாசங்களாலும் இல்லை. ஒரு தாய்தகப்பன் ஒரே விதமான ஆஹாரம் சாப்பிட்டாலும் அவர்களின் பிள்ளைகள் எல்லாம் ஒரே மாதிரியாய் பிறப்பதில்லை. அந்தப்பிள்ளைகளில் ஒன்று குருடாயும், ஒன்று நொண்டியாயும், மற்றவை நல்ல அவயவங்களுடனும் பிறக்கப் பார்த்திருக்கிருேம். ஆகையால் ஒரு ஈச்வரன் இருந்து ஜனங்களுடைய சுக துக்கங்களை அவரவர்கள் முன்செய்த வினைகளின் பலனைக்கொடுக்கிருன் என்பது நிச்சயம். இதையனுஸரித்துக் கேனேபநிஷத்தின் முதல் அத்யாயம் 2-வது ச்லோகத்தில் நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள சித்ரூபமான ஈச்வரன் நம்முடைய, காது, வாக்கு, மனது, உயிர் இவைகளுக்கு அறிவைக்கொடுத்து, நாம் பார்க்கும்வஸ்துவையும், கேட்கிறவஸ்துவையும் பேசுவதின் அர்த்தத்தையும் மன

தில் நினைப்பதையும் நாம் அறியும்படி செய்கிறதாகச் சொல்லியிருக்கிறது. அவைகளை இந்திரியங்கள் தானே அறிய சக்தி இல்லை என்றும் சொல்லியிருக்கிறது. மேலும் நாம் வேறொருவன் சொல்வதை அறியவேண்டுமானாலும், கண்ணினால் ஒன்றைப் பார்த்தாலும், காதினால் கேட்டாலும் நம்சரீரத்தில சித்ரூபமான கடவுள் இருந்து நம்மனதைக் கவனிக்கும்படிக்கும் கண்ணினால் பார்க்கும்படிக்கும், காதைக் கேட்கும்படிக்கும் செய்வதுடன் அந்த சித்ரூபமானகடவுள் ஆகாசத்தில் கலந்து நமக்கும் நாம் கேட்டுப்பார்த்தும் கவனித்தும் அறியும் பதார்த்தங்களுக்கும் மத்தியில் பரவியிருந்துகொண்டு, பார்த்ததையும் கவனித்ததையும் கேட்டதையும் நாம் அறியும்படி செய்கிறது. இதற்கு ஆதாரமாக முண்டகோபநிஷத் 2-வது அத்யாயம் 2-வது பிரிவு 10-வது ச்லோகத்தில்

तस्य भासा सर्वमिदं विभाति ।

என்று சொல்லியிருக்கிறது அதன் அர்த்தம் ஈச்வரனுடைய காந்தியால் இந்த எல்லாவஸ்துக்களும் பிரகாசிக்கின்றன என்று தெரிகிறது. இவ்விடத்தில் பிரகாசம் என்பதற்கு வெளிச்சம் என்றர்த்தமில்லை. அப்படி அர்த்தம்செய்தால் ஸ்வயம்பிரகாசமுள்ள பதார்த்தங்கள் மட்டும் தன்னுடைய பிரகாசத்தை ஈச்வரனிடத்திலிருந்து அடைகின்றதென்று அர்த்தம்பண்ணலாம். ஆனால், அந்த வாக்யத்தில் எல்லா வஸ்துக்களும் என்று சொல்லப்படுவதால், ஸ்வயம் ப்ரகாசமில்லாத வஸ்துவும்கூட பிரகாசிப்பதாக சொல்லப்பட்டிருப்பதால் ஈச்வரனிடத்திலுள்ள சித்தினால் எல்லாம் பிரகாசிக்கிறதென்றால் அவைகளை நம்முடைய புத்தியால் அறியும்படி செய்கிறது என்று அர்த்தம் செய்யவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது ஈச்வரனுடைய சித் ஸ்வரூபமானது நமக்குள்ளும் மற்றபதார்த்தங்களிலும் வியாபித்திருப்பதால் அது எல்லாப் பதார்த்தங்களையும் நம்முடைய புத்தியால் அறியவேண்டு

மானுல் சித் ரூபமாய் ஈச்வரன் அந்த பதார்த்தங்களுக்கும் நமக்கும் மத்தியில் ஆகாசம்போல் வியாபித்துக்கொண்டு நம்மை அந்தப் பதார்த்தங்களை அறியும்படி செய்யவேண்டும் என்பது ஏற்படுகிறது. இதை அனுசரித்து கீதையில் ஸ்ரீகிருஷ்ணன் 'என்னுடைய ஒரு அம்சத்தால் உலகங்களை எல்லாம் வியாபித்துக்கொண்டிருக்கிறேன்' என்று சொல்லியிருக்கிறுர். மேலும் ஹிந்துமதத்தில் ஷட் சக்கிர நிரூபணமென்று ஒரு புஸ்தகமிருக்கிறது. அதை (Doctor Avalan) டாக்டர் அவலான் என்பவர் இங்கிலீஷில் மொழிபெயர்த்து எழுதியிருக்கிறுர். அவர் தான் ஸர்ஜான் உட்ருப் என்பவர். அதில் சொல்லியிருப்பதையெல்லாம் அனுபோகத்திற்கு ஸரியாயிருப்பதாக டாக்டர் லெட்பீடர் என்பவரும் வேறு புஸ்தகமெழுதியிருக்கிறுர். அவைகளில் நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள ஸூக்ஷ்ம சரீரத்தில் Ethereal double சிரஸிலிருக்கும் ஸஹஸ்ரார சக்கிரத்தில் ஈச்வரனிருப்பதாயும் அதை யோகிகள் பார்ப்பதாயும் சொல்லியிருக்கிறது.

மேலே சொல்லப்பட்ட விஷயங்களால் ஈச்வரனிருப்பதை நாம் நிச்சயமாய் நம்பலாம். மேலும் முக்கியமான மதங்களை ஸ்தாபித்தவர்கள் ஈச்வரன் ஒருவனிருக்கிறுனென்று சொல்லியிருப்பதாக வேதம், பைபிள், குரான் முதலிய புஸ்தகங்களாலும் தெரிகிறது. கடவுளை அவர்கள் நேரில் பார்த்ததாகவும் அவைகளில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அவைகளையும் நாம் நம்பலாம். நேரில் பார்த்த வஸ்துக்களைத்தான் நாம் நம்பலாம். பார்க்காத வஸ்துக்களைப்பற்றி தான் பார்த்ததாக வேறொருவர் சொல்வதை நம்பக்கூடாது என்று நினைத்தால் அது சரியன்று. இந்த பூமியில் நம்முடைய இந்தியாவைத் தவிர நாம் நேரில் பாராத அநேக தேசங்கள் இருப்பதாக நாம் பூகோளசாஸ்திரத்தில் படித்திருக்கிறோம். அவைகளை நாம் நம்புகிறோம் அல்லவா? அதுபோல வேதம் முதலானவை

களில் சொல்லப்பட்டபடி ஈச்வரனிருப்பதாக நாம் ஏன் நம்பக்கூடாது? பூகோள சாஸ்திரத்தில் சொல்லிய மற்ற தேசங்களிருப்பதை அவைகள் வாஸ்தவத்தில் இருக்கிறதாவென்று பார்க்க இடமிருப்பதால் அவைகளை நம்பலாம். ஆனல் வேதம், பைபிள், குரான் முதலிய புஸ்தகங்களில் சொல்லிய ஈச்வரனிருக்கிருனவென்று நம்மால் சரி பார்க்க முடியாதே' அதினல் அவைகளை நாம் நம்பலாமா என்ருல் நாம் பார்க்க இடமன்றியிருக்கிற முன் நடந்த அநேக சங்கதிகளை சரித்திரங்களிலிருந்து நாம் தெரிந்துகொண்டு அவைகள் வாஸ்தவத்தில் நடந்தனவாக நாம் நம்புவதால் வேதம் முதலானவைகளில் சொல்லப்பட்ட ஈச்வரனேயும் இருப்பனவாகவே நாம் நம்பலாம். மேலும் நம்முடைய சரீரத்தில் ஈச்வரன் இருப்பதை நாம் நேரில் இப்போதும் பார்க்கலாமென்று யோக சாஸ்திரத்தில் சொல்லியிருக்கிறதுமல்லாமல் ஈச்வரனை நாம் பார்க்க என்னசெய்யவேண்டுமென்பதும் விவரமாய் அதில் சொல்லியிருக்கிறது. அந்த வழியை ஒருவன் அனுஷ்டித்துப் பாராமல் ஈக்வரனில்லையென்று சொல்லுவது பிசகு. பூகோள சாஸ்திரத்தில் அமெரிக்கா இருக்கிறதென்று சொல்லி அதை நாம் நேரில் பார்க்க வேண்டியதானல் அதற்கு வழியையும் சொல்லியிருக்கும்போது அதைநாம் அந்தப்படி செய்து பார்க்காமல் அமெரிக்காவே இல்லையென்று சொல்வது பிசகாகுமல்லவா? அதைப்போலவே ஈச்வரனைப் பார்க்க வழிகாட்டும் யோகசாஸ்திர முறையை அனுஷ்டித்துப் பாராமல் ஈச்வரனில்லையென்று சொல்வது பிசகாகும்,

யோக சாஸ்திரம் ஹிந்து மதத்திற்குமட்டும் ஏற்பட்டதன்று. ஏசுகிருஸ்துநாதரின் சரித்திரத்தாலும், முஹமதுநபி அவர்களின் சரித்திரத்தாலும், பௌத்தரின் சரித்திரத்தாலும் அவர்களும் யோகத்தின் முறையை அனுஷ்டித்ததாகத் தெரிவதால் யோக சாஸ்திரத்தை எல்லாமுக்கிய மதங்களுக்கும் பொதுவென்றேசொல்லலாம்.

மேலும், நாம் ஈச்வரனை நேரில் காணாவிடினும் அவர் இருக்கிறார் என்றும் அவர் நாம் கெட்ட கார்யங்களைச் செய்தால் நம்மைத் தண்டிப்பார் என்றும் நம்பினால் நம்முடைய மனதானது நல்லகாரியங்களை செய்யும்படிக்கும் கெட்டகார்யங்களில் பிரவேசியாமலிருக்கும்படிக்கும் ஏற்படும். அப்படி ஈச்வரனிருக்கிறானென்று நக்பாமல் நாம் கெட்ட கார்யங்களில் நம்முடைய மனதை பிரவேசிக்கும்படி செய்தால் ஈச்வரன் இருந்துவிட்டால் நாம் அவருடைய தண்டனைக்கு உள்ளாவோம் என்பது நிச்சயம். ஆதலால் ஈச்வரனிருப்பதை நம்பி நம்முடைய மனதைக் கெட்ட கார்யங்களில் பிரவேசியாமல் செய்துகொள்வது நலமாகும். ஆகையால், நாம் ஈச்வரனிருப்பதை நம்பி நல்லவழியில் நடந்துகொள்வதற்கு நம்முடைய புத்தியை விசாலப்படுத்திவரும்படி நாம் அவரைத் தினந்தோறும் காலையிலும் மாலையிலுமாவது தொழுதுவர வேண்டும்.

இரண்டாம் பாகம்.

நம்முடைய நடத்தைகள் கெட்டவழியில் இல்லாமல் நல்லவழியிலிருக்கவேண்டும் எல்லா மதத்தாராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிற நல்ல நடத்தைகள் அடியில் விளக்கப்படுகின்றன.

(1) அஹிம்சை — இது பிறருக்குக் கெடுதல் செய்யாமலிருப்பதும் பிறருக்கும் நம்மால் கூடியவரை நல்லதையே செய்தல்.

(2) பிறர் பொருளையும் ஸ்திரீகளையும் கண்டு ஆசைப்படாமலிருத்தல். இது அஹிம்சையில் சேர்ந்ததானாலும் முக்கியமானதால் தனியாக கண்டிருக்கிறது.

(3) பொய்சொல்லாதிருத்தல்,

(4) லாகிரி வஸ்துக்களை சாப்பிடாதிருத்தல்.

(5) சூதாட்டம் முதலானவை இல்லாதிருத்தல்.

(6) பெற்ருேர்கள், உபாத்யாயர்கள், இராஜா, மற்றப்பெரியோர்கள் இவர்களிடத்தில் கீழ்ப்படிந்து இருத்தல்.

(7) எல்லா மதஸ்தர்களையும் எல்லா மனிதர்களையும் சமமாய்ப்பாவித்து அன்பாய் நடத்தல்.

மேலே சொன்னவைகளில் முதலில் சொல்லப்பட்ட அஹிம்சையென்ருல் பிறருக்குத் துன்பத்தை உண்டுபண்ணக் கூடிய எதையும் நாம் செய்யக்கூடாது. இதில்நாம் வாக்கினுல் பிறரை வைவதும் சேர்ந்திருக்கிறது. ஆனுல், நம்முடைய குழந்தைகள் கெட்டகாரியம் செய்தால் அதை வைவதும் அடிப்பதும் அந்தக் குழந்தைகளின் நன்மைக்காகவே ஆகிறது. அது ஹிம்சையானுலும் செய்யவேண்டியதாக இருக்கிறது. அதேவிதமாய் ஒருடாக்டர் ஒருவனுடைய நன்மையைக் கருதி அவனுடைய காயம் முதலான வியாதிகளைச் சொஸ்தம் செய்ய ஹிம்சிப்பதும் அவசியம் செய்யவேண்டியதுதான். மேலும், ஒருவனுக்கு ஜட்ஜியால் விதிக்கப்பட்ட தண்டனையை நிறைவேற்றச்செய்யும் ஹிம்சையும் செய்ய வேண்டிய கடமையே. ஆனுல் அப்படி அந்தத் தண்டனைகளை நிறைவேற்றுவதில் ஒருவன் முன் விரோதத்தை வைத்துக் கடுமையாகவாவது சட்டத்தில் ஏற்படுத்தப்பட்டதற்கு மாருகக் குரூரமான விதமாகவாவது தண்டித்தால் அது பாபமாகஆகும் ஆதலால் அப்படிச் செய்யக்கூடாது.

மேலும் நம்மைத் துஷ்டர்கள் ஹிம்சை செய்யாதிருக்க நாம் அவர்களை ஹிம்சை செய்யலாம். அப்படியே துஷ்ட மிருகங்கள் நமக்குத் தீங்குசெய்யாதிருக்க அவைகளையும் ஹிம்சை செய்யலாம். பிராணிகளை ஆகாரத்திற்காக கொல்வதும் ஹிம்சைதான், அதுவும் பாபம்தான். ஆனுல், இந்த உலகில் பெரும்பான்மையோர் உயிர்ப்பிராணிகளைக் கொன்று

தின்கிறார்களே அதனால் அது பாபமில்லை என்று சொல்லக் கூடாது. இந்த விஷயத்தில் Majority பெரும்பான்மை யோரின் அபிப்பிராயம் தள்ளத்தக்கதே. ஆனால் எந்த உயிர்ப் பிராணியையும் நான் கொல்லவில்லை, எவனோ கொல்லுகிறான் அதை நான்தின்பதால் எனக்குபாபமில்லை என்றுசொல்லக் கூடாது. அவன் தின்பதால்தான் சிலர் அவைகளைக் கொல்லு கின்றனர் அந்த பாபம் அவனுக்கும் உண்டு. அப்படி ஏராள மான உயிர்ப் பிராணிகள் தினமும் ஆகாரத்திற்காகக் கொல் லப்படுகின்றமையால் தான் அந்த ஹிம்சையின்பலனாக உலகத்தில் ஜனங்களுக்குள் சண்டைகள் ஏற்பட்டு ஆயிரக் கணக்கான மனிதர்கள் கொல்லப்படுகிறார்கள். அந்த உயிர்ப் பிராணிகள் கொல்லப்படாவிட்டால் ஜனங்களுக்குள் சண்டை கள் ஏற்படா. ஏராளமான மனிதர்களும் யுத்தம் என்ற வியா ஜத்தால் கொல்லப்படமாட்டார்கள். ஏனென்றால் அந்த கொல்லப்பட்ட ஜீவஜெந்துக்கள் மனிதர்களாய்ப்பிறந்து தங்க ளைக் கொன்றவர்களை கொல்லும் என்பது சிலமதங்களின் கொள்கை. இந்தியாவில் மட்டும் சில ஜாதி மனிதர்கள் மாம்சங்களைப்புஜிக்காமல் காய்கறிகளைமட்டும் சாப்பிட்டுவரு கிறார்கள். அவர்களுக்குள் கொலைகள் அபூர்வமாகத்தான் நடந்து வருகிறது.

டாக்டர் போஸ் (Dr. Bose) என்பவர் காய்கறிகளுக் கும் உயிர் இருப்பதாகச் சொல்லிஇருக்கிறார். ஆகையால் அவைகளை நறுக்கிச் சாப்பிடுவதும் பாபம்தான் என்று சிலர் நினைக்கலாம். ஆனால் அவைகளை வெட்டும்போது அவைகள் ஹிம்சைப்படுவதாகத் தோன்றவில்லை. ஆகையால் அவை களை வெட்டுவது பாபமில்லை. மேலும் அவைகள் வெட்ட வெட்ட வளருகின்றன. ஒரு மரத்தின் கொப்பை வெட்டி னால் அந்த கொப்பு மறுபடியும் உண்டாகிறது. அப்படி

வெட்ட வெட்ட வளருகிற காய்கறிகளை வெட்டினால் அது வலியை அவைகளுக்கு உண்டுபண்ணுகிறதில்லையென்பது நிச்சயம். ஏனென்றால் நம்முடைய தேகத்தில் வெட்ட வெட்ட வளறக்கூடியவை இரண்டு உள்ளன. அவைகள் மயிரும், நகமும்தான். அவைகளை வெட்டும்போது நமக்கு வலி ஏற்படாமலிருப்பதால் காய்கறிகளைத் தின்பது பாப மில்லையென்பது நிச்சயம். அது சரீரத்திற்கும் சுகத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியது. ஏனென்றால் நம்முடைய சரீரத் தைப்போலச் சரீரத்தைஉடைய குரங்குகள் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் தின்று ஸுகமாயிருக்கின்றன.

League of Nations-அகில தேச சங்கம்-என்று ஒன்று ஏற்பட்டிருந்தும் அந்தப் பெரியோர்களின் சபையால் கூடத் தடுக்கமுடியாமல் சண்டைகள் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய மான காரணங்களில் ஒன்று பிராணி ஹிம்சை உலகத்தில் நடந்துவருவதுதான் என்று சொல்லலாம். அதை நிறுத்தும் படி அகிலதேச சங்கத்தார் சட்டம் ஏற்படுத்தினால் ஜனங் களுக்குள் சண்டைகளும் குறையும். நாம் பிறருக்கு ஹிம்சை செய்யாமலிருப்பதுடன் நம்மால் கூடியவரையில் பிறருக்கு நன்மையையே செய்துவந்தால் ஈச்வரன் நமக்கு நல்லகதியைக் கொடுப்பார்.

மேலும் ஒருவன் நமக்குத் தீங்கு செய்தாலும், அவனை நம்முடைய குழந்தை நமக்குத் தீங்குசெய்தால் எப்படி அதை நடத்துவோமோ அவ்விதம் நடத்தவேண்டும். அவனுக்கு நல்ல புத்தியைச் சொல்லி இனி அவன் தீங்குசெய்யாதிருக் கும்படி செய்யவேண்டும். அவனுக்குப் பதில் தீங்கு செய்ய நினைக்கக்கூடாது. அவன் வழக்கமாய்த் தீங்கு செய்கிறவ னாக இருந்தால் அவனைச் சர்க்காரால் தண்டிக்கப்படும்படி செய்யவேண்டும்.

2. **பிறர் பொருளையும் பிறருடைய ஸ்திரீகளையும் இச்சிக்காமல் நாம் நடந்துவரவேண்டும்.** பிறருடைய பொருளை அவர்களுடைய ஸம்மதமில்லாமல் நாம் அபகரித்துக் கொண்டால் அவர்கள் மனம் எவ்விதமாய் வருத்தப்படும் என்று நாம் ஊஹிக்கலாம். ஈச்வரன் நம்முடைய பொருளைப் பிறர் அபகரிக்கும்படிசெய்து நம்மையும் அவ்விதம் வருத்தப்படும்படி செய்வார் என்பது திண்ணம். பிறர் பொருளை இச்சிப்பது, காமம் என்று பெயர். அந்தக் காமத்தை அடக்கும்படி ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் கீதையில் அர்ஜுனனுக்கு முக்யமாய் உபதேசித்திருக்கிறார்.

ஈசாவாஸ்ய உபநிஷத்தின் முதல் சுலோகத்திலும் பிறருடைய தனத்தை அபகரிக்க விருப்பமில்லாமலிரு என்று சொல்லியிருக்கிறது. ஐயம் இட்டு உண் என்கிற வசனத்தில் நாம் நமக்குச் சொந்தமான ஆஹாரத்தைச் சாப்பிடுமுன்கூட அதில் ஒரு பாகத்தைத் தர்மத்திற்குச் செலவழித்து மீதியை நாம் சாப்பிடவேண்டும் என்று சொல்லியிருக்கிறது. அப்படிச் செய்யாமல் ஒருவன் நம்மைப் பிச்சைக் கேட்கும்போதும் அவனுக்குக் கொடாமல் நாம் சாப்பிடுவதே ஒழுங்கீனமாகும். இதைக்காட்டிலும் நாம் பிறர் பொருளை அபகரித்துச் சாப்பிடுவது கொடுமையான் பாபமாகும். நாம் பிறர் பொருளை அபகரித்துச் சாப்பிடுவதைக்காட்டிலும் பிச்சையெடுத்துச் சாப்பிடுவது ஈனமாகமாட்டாது.

3.**பொய்சொல்லாதிருத்தலை அவச்யமாய் நாம் அனுஷ்டித்து வரவேண்டும்.** மனதிலுள்ளது வாக்கில் வரவேண்டும் என்பது பொது விதி. அப்படிச் சொல்லுவதிலும்கூட நன்மையே உண்டாவதானல் மனதில் உள்ளதை வாக்கால் சொல்லலாம். சிலவேளை அப்படிச் சொல்வதால் பிறருக்குத் தீங்கு உண்டாவதானல் அதைச் சொல்லக்கூடாது. ஒருவன்

கெட்டவன் என்று நமக்குத் தெரிந்தாலும் அநாவச்யமாய் அவன் செய்யும் கெடுதல்களை எல்லாம் எடுத்துச்சொல்லக் கூடாது. அப்படிச் சொல்லாதிருப்பதால் வேறு சிலருக்குத் தீமை உண்டாவதானால் அவன் செய்த கெடுதல்களைச்சொல்ல லாம். ஆனால் துஷ்டர்கள் நம்முடைய பொருளை அபகரிக் காமல் இருக்கும்பொருட்டு நாம் பொய் சொல்லும்படி நேரிடும். அதாவது நாம் வேறு ஊருக்குப் பிரயாணம் போகும்போது நம்மைத் திருடர்கள் வழிமறித்து நம்மிட மிருக்கும் தனத்தைக் கேட்டால் நாம் அதை ஒளித்து வைத் துக்கொண்டு தனமில்லை என்று சொல்லுவது பாபமாகமாட் டாது. அவ்விதமே நம்முடன் தனத்தோடு வரும் பிரயாணி யிடமும் தனம் ஒன்றுமில்லை என்று திருடர்களிடம் சொல் வதும் பாபமாகமாட்டாது. ஆனால், நாம் தனம் வைத்திருக் கும்போது நமக்குக் கடன் கொடுத்தவன் தனக்குக் கொடுக்க வேண்டியதைக் கேட்டால், நாம் அவனுக்கு அந்த தனத்தி லிருந்து கொடுக்க ஸரிப்படாவிட்டால், நாம் அவனிடத்தில் "ஐயா, என்னிடத்தில் தனமிருக்கிறது. அது வேறு அவச ரச் செலவிற்கு வேண்டியிருக்கிறது. உமக்குக் கொடுக்க வேண்டிய கடனைப் பிறகு தருகிறேன்" என்று உண்மையைச் சொல்லவேண்டுமேயொழிய கையில் தனமில்லையென்று பொய்சொல்லக்கூடாது. அப்படிப் பொய்சொன்னால், நம் மிடம் தனமிருப்பது அவனுக்குத் தெரிந்துவிட்டால் நம் முடைய வார்த்தையில் அவனுககு நம்பிக்கை வரமாட்டாது. அதனால் அவன் வேறு சமயத்தில் நமக்குத் தனம்கொடுத்து உதவிசெய்யமாட்டான். நம்முடைய வார்த்தையில் நம்பிக்கை இராமையால் நாம் கொடுக்கவேண்டியதற்கும் நம்பேரில் பிராது செய்து நாம் வாங்கிய கடனை வசூல்செய்யும்படி நேரி டும். நாம் மற்றவர்களிடத்தில் பொய்சொல்வதைக்காட்டிலும் கோர்ட்களில் பொய்ச் சாக்ஷியம் சொல்வது அதிகக் கொடுமை

யான பாபமாகிறது. தவிர, மற்ற ஜனங்களுக்கும் நம்முடைய வார்த்தையில் நம்பிக்கையிராது.

4. **கள் முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களைச் சாப்பிடக்கூடாது.** அவைகளைச் சாப்பிடுவதினால் வீண் செலவும் தேஹ அசௌக்யமும் உண்டாவதுடன் அவற்றின் போதையிலிருக்கும்போது நாம் நடந்துகொள்ளும் நடவடிக்கைகள் பிறர்பார்த்து இழிவுடன், நம்மை அவமதிப்பாய் நடத்தவும் இடமாகின்றன. மேலும், குடிப்பதற்கு வழக்கம் செய்து கொண்டால் அதில் ஆசை வர வர அதிகமாகி, நம்முடைய உயிருக்கும் ஆபத்தை உண்டாக்கும். அதனால்தான் எல்லா மதத்திலும் குடிக்கக்கூடாதென்று சொல்லியிருக்கிறது.

5. **சூதாட்டம் முதலியவை இல்லாதிருத்தல்.** நாம் சூதாடுவதால் நம்முடைய வாழ்நாட்களை வீணாக்குவதும் தவிர, அதினால் நம்முடைய தனத்தையும் இழந்துவிட நேரிடுகின்றது. மேலும், குடிக்கிற வழக்கமானது எப்படி நாளுக்கு நாள் விருத்தியாகும்படி செய்கிறதோ அதேவிதமாய்ச் சூதாடுவதும் நாளுக்கு நாள் அப்பழக்கம் விருத்தியாகும்படி செய்யும். சூதாட்டத்தினால் நல்ல நடத்தைகளை உடைய அனேக அரசர்கள்கூட ராஜ்யங்களை இழந்து கஷ்டப்பட்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது.

6. **பெற்றோர்கள் உபாத்தியாயர் ஆசாரியர்கள் அரசர்கள் மற்றப் பெரியோர்கள் இவர்களிடத்தில் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதுடன் மற்ற மனிதர்களை ஸமமாயும் அன்பாயும் நடத்தல் வேண்டும்.** சுமார் 50-வருஷங்களுக்கு முன் இந்தப்புஸ்தகத்தை எழுதியிருந்தால் மேலேசொன்னபடி பெரியோர்களுக்குக் கீழ்படிந்து நடக்கவேண்டுமென்பது ஸ்வபாவமாகவே நம

து தேசத்து வாலிபர்களுக்கு உள்ள குணமாயிருந்திருக்கும். அதை எடுத்துச்சொல்ல இடமிராது. இப்போது ருஷ்யா முதலிய தேசங்களில் எல்லா மனிதர்களும் சமம் என்று பெரியவர்களிடம் மதிப்புக் குறைவு ஏற்பட்டிருப்பதால் அவ்விதம் இந்தத் தேசத்திலும் அந்தக் கிளர்ச்சி சில இடங்களில் உண்டாகி ஸ்வபாவமாய் நம் நாட்டிலுள்ள சிறுவர்களுக்குப் பெரியவர்களிடத்தில் மதிப்புக்குறைவு ஏற்படக் காரணமிருப்பதால் பெரியவர்களுக்கும், உபாத்தியாயர்களுக்கும், இராஜாக்களுக்கும், கீழ்ப்படியவேண்டுமென்று எடுத்துச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. எல்லா மனிதர்களும் ஸமம் என்றவுடன் எல்லோருக்கும் ஒரேவிதமாய்ச் சட்டம் ஏற்படுத்தவும் நாம் பெரியோரல்லாதவர்களை ஸமமாய் நடத்தவும் முயற்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமேயொழிய எல்லோரும் ஸமம் என்பதை உத்தேசித்துப் பெரியோர்களுக்குக் கீழ்படியாது இருக்கவும் தனவான்களிடம் உள்ள சொத்துக்களை பிடுங்கி எல்லோருக்கும் ஸமமாய்ப்பங்கிடவும் அதை உபயோகபடுத்தக் கூடாது. அப்படி அக்ரமமாய்ப் பங்கிடும் ஏற்பாடுகளை முன் காலத்தில் பிரான்ஸ் தேசத்தில் சிலர் ஆரம்பம்செய்ய அதனால் வீணாக ஜனங்கள் கொல்லப்பட்டார்களே தவிர, அவர்களால் அதை ஊர்ஜிதப்படுத்த முடியவில்லை. அதைத் தான் பிரஞ்சுரிவலூஷன் என்ற சரித்திரத்தில் சொல்லியிருக்கிறது. ஒரு பணக்காரனுடைய சொத்துக்களை மற்ற எளியவர்களுக்குப் பிரித்துக் கொடுப்பது சரியான ஏற்பாடுமல்ல. ஒருவன் தான் சிரமப்பட்டு வேலைசெய்து பணம் சேர்த்துவைக்க, அதை வேலைசெய்யாத சோம்பேறிகளுக்குப் பிரித்துக் கொடுக்கும்படி செய்வது கொடிய அக்ரமமல்லவா! ஈச்வரன் மனிதர்களை அவர்களின் குணங்களையும் முன் கர்மங்களையும் அனுசரித்து வித்யாசமாய்ச் சிருஷ்டித்திருப்பதாகச் சில மதங்களில் சொல்லியிருக்கிறது. கீதையின் 4-வது அத்யாயம்

13-வது ச்லோகத்தில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் அந்தப்படி வித்யாஸ மாய் ஜனங்களை ச்ருஷ்டித்திருப்பதாகச் சொல்லியிருக்கிறார். அதே கீதையின் 9-வது அத்யாயம் 29-வது சுலோகத்தில் எல்லா மனிதர்களேயும் தான் ஸமமாக நடத்துவதாயும் சொல்லியிருக்கிறார். மேலும் கீதையின் 4-வது அத்யாயம் 11-வது சுலோகத்திலும் 9-வது அத்யாயம் 23-வது சுலோகத்திலும் யார் எந்தத் தெய்வத்தைப் பூஜித்தாலும் அது ஸ்ரீகிருஷ்ணனை யே பூஜை செய்ததாக ஆகுமென்றும் சொல்லியிருக்கிறார். இதை அனுசரித்து இந்த உலகத்திலுள்ள எல்லா மதங்களை ஸ்தாபித்தவர்கள் ஒரேகடவுளிடமிருந்து வந்தவர்களாக முஹம்மதிய மதத்தில் சொல்லி இருப்பதால், முஹம்மதியர்களும் மற்ற மதஸ்தர்களை ஸமமாய் நடத்தவேண்டுமென்று சொல்லியிருப்பதாகவே ஏற்படுகிறது. மேலே கீதையில் சொல்லிய படி மனிதர்களை அவரவர்களின் குணங்களுக்குத் தக்கபடிக்கும் முன் செய்த கர்மங்களை அனுசரித்தும் ஈச்வரன் மனிதர்களை வித்யாசமாய்ச் சிருஷ்டித்திருப்பது நன்றாய்த் தெரிகிறது சிலர்களை நல்ல அவயங்களுடனும் புத்தியுடனும் சிருஷ்டித்திருக்கிறார். சிலர்களை புத்திக்குறைவாயும் அங்கக் குறைவாயும் சிருஷ்டித்திருக்கிறார். சிலர்களை பிறந்தவுடன் பணக்காரர்களாயும், இன்னும் சிலர்களை ஏழைகளாகவும் சிருஷ்டித்திருக்கிறார். மேலேகண்ட சரீரத்திலுள்ள குறைவுகளைச் சரிப்படுத்த நம்மால் கூடுமா? அது முடியாதகாரியமல்லவா? அதுபோல் பணக்காரர்களாய் பிறப்பதும் அவர்கள் முன் செய்த கர்மங்களின் பலன். ஆனதால் அவர்களுடைய தனங்களை ஏழைகளுக்குப் பிரித்துக்கொடுத்து அவர்களை ஸமப்படுத்துவது ஈச்வரனது கருத்துக்கு விரோதமாய் நடத்துவதாக ஆகும். அதை நிறைவேற்றவும் நம்மால் முடியாது. ஆனால், கீதையிலும் குரானிலும் பைபிளிலும் சொல்லியபடி எல்லா மதஸ்தர்களேயும், எல்லாமனிதர்களேயும், சட்டம் சரி

யாய் பக்ஷபாதமில்லாமல் நடத்துவது போல நாமும் சரியாய் நடத்திவரவேண்டுமென்பது நிச்சயம்.

மனமும் இந்திரியங்களும்.

நாம் பால்யம் முதல் மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் கட்டுப்படுத்தி வரவேண்டும். அவைகளைக் கட்டுப்படுத்தாமல் விட்டுவிட்டால் அவைகள் பாவங்களைச் செய்ய ஆரம்பித்து விடும். இந்திரியங்கள் மனம் சொன்னபடியேகேட்கும். மனம் கட்டுப்பட்டால் இந்திரியங்களும் கட்டுப்பட்டுவிடும். ஆகையால் தான் கட உபநிஷத்து இந்திரியங்களைக் குதிரைகளாகவும் மனத்தை அவைகளை அடக்கும் கடிவாளமாகவும் சொல்லுகிறது. ஸாதாரணமாய் இந்திரியங்கள் 10-ஆக இருந்தாலும் அவைகளை அடக்கக்கூடிய மனதையும் ஓர் இந்திரியமாகச்சேர்த்து நமக்கு இந்திரியங்கள் பதினொன்று என்று கீதையின் 13-வது அத்யாயம் 6-வது ச்லோகம் சொல்லுகிறது. அந்தப் பதினோர் இந்திரியங்களில் முக்கியமாய் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதுதான் கடினம். நாம் மனதினிடம் ஒன்றை நினைக்காமலிருக்கும்படி சொன்னால் அதையே வேண்டும் என்று அது நினைக்கிறது. நாம் ஒன்றை நினைக்கச் சொன்னால் அது வேறு ஒன்றை நினைக்கிறது. நாம் "கடவுளின் ரூபத்தை நினை" என்று சொன்னால் அதை நினையாமல் நாம் சினிமாவில் பார்த்த வேறோர் உருவத்தை நினைக்கிறது. மனம் கட்டுபடுவது கஷ்டமென்பதைத் தாயுமானவர் பின்வரும் பாட்டில் தெளிவாய்ச் சொல்லியிருக்கிறார்:—

"கந்துக மதக்கரியை வசமாய் நடத்தலாம்
காடி வெம்புலி வாயையும் கட்டலாம்
ஒரு சிங்கம் முதுகின்மேல் கொள்ளலாம்

கட்செவி யெடுத்தாட்டலாம்
வெந்தழலினிரதம் வைத்து ஐந்துலோகத்தையும்
வேதித்து விற்றுண்ணலாம்
வேறொருவர் காணாமல் உலகத்துலாவலாம்
விண்ணவரை யேவல் கொள்ளலாம்
சந்ததமும் இளமையோடிருக்கலாம்
மற்றொரு சரீரத்திலும் புகுதலாம்
சலமேல் நடக்கலாம் கனல்மேலிருக்கலாம்
தன்னநிகரில் சித்திபெறலாம்
சிந்தையை அடக்கியே சும்மாயிருக்கின்ற திறமரிது."

மனம் கட்டுப்படுவது நம்முடைய சுகத்திற்குக் காரணமென்றும், கட்டுப்படாமலிருப்பது நம்முடைய கஷ்டங்களுக்குக் காரணமென்றும் பெரியோர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

கீதையின் 6-வது அத்யாயம் 34-வது ச்லோகத்தில் அர்ஜுனன் ஸ்ரீகிருஷ்ணனைப் பார்த்து மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது தனக்கு மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறதென்று சொன்னபோது அவர் மனம் கட்டுப்படுவது கஷ்டம்தான் என்றும் அதைக் கட்டுப்படும்படி பழக்கி வரவேணுமென்றும் சொல்லி இருக்கிறார். 'மனம்போன போக்கெல்லாம் போக வேண்டாம்' என்பது பெரியோர்கள் வாக்கு. பின்வரும் ச்லோகம் மனம் கட்டுப்படாமலிருப்பதுதான் நம்முடைய பிறப்பிற்கும் இறப்பிற்கும் காரணம் என்றும், நாம் மோக்ஷம் அடைவதற்கு மனம் கட்டுப்படுவதுதான் காரணமென்றும், சொல்லுகிறது.

मनएवमनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ॥

ஆகையால் மனத்தை பால்யம் முதலே நாம் கட்டுப்படுத்தி வரவேண்டும்.

உள்ளம் கவிந்து எழுந்து ஓங்கும் சினங்காத்துக்
கொள்ளுங் குணமே குணமென்க—வெள்ளம்
தடுத்தலரிதோ தடங்கரைதான் பேயர்த்து
விடுத்தல் அரிதோ விளம்பு.''

என்று பெரியவர் சொல்லியிருக்கிருர்.

மனம் கட்டுப்படுவதற்குவேண்டிய காரியங்களைச் செய்வது யோகாப்யாஸமென்றும், அது கட்டுப்பட்டால் சில அபூர்வமான சக்திகள் நமக்குண்டாகுமென்றும் யோகசாஸ்திரம் சொல்லுகின்றது. அந்த சக்திகள் பௌத்தர் ஏசு கிறிஸ்துநாதர் மஹமதுநபி முதலியோருக்கும் வேறுபல மஹரிஷிகளுக்கும் இருந்தனவென்று தெரிகிறது. இப்போதும் சில பெரியோர்களிடத்தில் அபூர்வ சக்திகளிருந்தாலும் அவை அவர்கள் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தினதினுல் உண்டானதாக எண்ண இடமுண்டு. அப்படிச் சில பெரியோர்கள் இப்போதும் இருந்துவருவதாகத் தெரிகிறது.

ஆசை, கோபம், பொருமை இவைகளை பால்யம் முதலே அடக்கி வரவேண்டும்.

நாம் எல்லோரும் சுகத்தையே அடையவேண்டும் துக்கத்தை அடையக்கூடாது என்று நினைக்கிருேம். நாம் சுகத்தையடையவேண்டுமானுல் புண்யகர்மங்களையே செய்யவேண்டும். பாப கர்மங்களைச் செய்யக்கூடாது, ஆனுல், நாம் சுகத்தை அடையச் செய்யும் கர்மங்கள் பாப கர்மங்களாகவே இருக்கின்றன. இதற்குக் காரணம் என்ன என்ருல் சுகத்தைத் தரக்கூடிய கர்மங்கள் எவை என்றும், அவை எப்போது சுக பலனைத்தரும் என்று நாம் அறிந்துகொள்ளாமையே. நாம் சுகத்தை அடையவேண்டுமானுல் அதைத் தரக்கூடியவை நாம் முன் செய்த புண்யகர்மங்களே. அவைகளும் செய்தவுடன்

பலனைக்கொடா. அவைகள் குறிப்பிட்ட காலங்களில்தான் பலனைக்கொடுக்கும். அவசரப்பட்டால் பிரயோஜனமில்லை. இப்போது சுகத்தை அடையவேண்டுமானால் நாம் முன் ஜென்மங்களில் புண்ய கர்மங்களை செய்திருக்கவேண்டும். அவைகளின் பலன் இந்தப் பிறப்பில் அடையும்படி ஏற்பட்டிருக்கவும் வேண்டும். நாம் இப்போது ஒரு பொருளுக்கு ஆசைப்பட்டால் அதை அடையக்கூடிய புண்யகர்மத்தை முன்னமே செய்திருந்தால் அதின் பலனாக அந்த வஸ்து நமக்குக்கிடைக்கும். அந்த வஸ்துவை அடையக்கூடிய புண்யகர்மம் நாம் முன் செய்யாமல் அப்பொருளை அடைய நாம் வீண் ஆசைப்பட்டு அதையடைய முயன்றால் அந்தப் பிரயத்தனம் வீணாகப் போகிறது. அதனால் நமக்குக் கோபம்வருகிறது. ஆகையால் அந்தப் பொருளை எப்படியாவது அடையவேண்டுமென்று பிரயத்தனப்படுவதில் பாவகர்மங்கள் செய்ய நேரிடுகிறது. அதனால்தான் ஸ்ரீகிருஷ்ணன் கீதையின் 3வது அத்யாயம் 38வது ச்லோகத்தில் நமக்கு ஆசையும், கோபமும் முக்கியமான சத்துருக்கள் என்றும், அவைகளை நாம் அடக்கிவரவேண்டுமென்றும் சொல்லி இருக்கிறார். மேலும் ஒருவன் ஆசைப்பட்டு அடையவேண்டுமென்று நினைத்தபொருள் மற்றொருவனுக்குப் பிரயத்தனமில்லாமலோ அல்லது கொஞ்சம் பிரயத்தனம் செய்தோ கிடைத்துவிடுகிறது. அதின் உண்மையான காரணம் அவன் அதை அடையக்கூடிய புண்ய கர்மத்தைச் செய்திருத்தலே. அதின் பலனாக இவன் அந்த ரகஸ்யத்தை அறியாமல் அவன் பேரில் பொறாமைப்படுகிறான். அதனால் அவனுக்குச் சில கெடுதல்களைச் செய்யவிரும்பிச் செய்கிறான். ஆகையால் இவன் சுக துக்கங்கள் எப்படி உண்டாகின்றன என்று ரஹஸ்யத்தைப் பால்யம் முதலே அறிந்துகொண்டு பாபகர்மம் செய்யத் தூண்டுகிற வீண் ஆசை கோபம், பொறாமை இவைகளை அடக்கிவரவேண்டும்.

மேலும் பால்யத்திலேயே எது 'பாபகர்மம்' எது 'புண்ய கர்மம்' என்று பகுத்தறியத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். சிலர் 'நம்முடைய மனச்சாக்ஷிக்கே அது தெரிந்துவிடும்' என்று சொல்லுகிறார்கள். அது சரியன்று. ஒருவனுடைய மனதுக்குப் பாவமாகத்தெரிகிற ஒரு கர்மாவானது மற்றும் சிலருக்குப் பாவமாகத் தெரிவதில்லை. ஒரு கசாப்புக்கடைக்காரனுக்கு ஆடுகளை அறுத்து ஹிம்ஸை செய்வது பாபமாகத் தோன்றுகிறதில்லை. மாம்சம் உண்ணாத சிலர்களுக்கு அது பாபமாகத் தோன்றுகிறது. அதற்குக் காரணம் பின்வருமாறு:- ஒருவன் தன் முன் ஜென்மங்களில் புண்யம் ஜாஸ்தியாயும் பாபம் குறைவாகவும் செய்திருந்தால் அந்த ஜாஸ்தி புண்ய கர்மங்களின் வாசனையினால் அவன் மனம் புண்ய கர் கர்மங்கள் இன்னவென்று தெரிவித்து அவைகளைச் செய்யவும் தூண்டுகிறது. இதை அறியும்பொருட்டுக் காளிதாஸர் என்ற கவியானவர் சாகுந்தலம் என்னும் நாடகத்தில் பின்வரும் ச்லோகத்தை இயற்றி இருக்கிறார்.

सतांहि सन्देहपदेपु वस्तुषु प्रमाणमन्तः करणःप्रवृत्तयः ॥

சத்புருஷர்களுக்கு ஒரு கார்யத்தைச் செய்யலாமா, செய்யக்கூடாதா, என்று ஸந்தேகம் தோன்றினால், அவர் மனம் அந்தக் கார்யம் செய்வதில் பிரியப்படுமாயின் அது நல்ல கார்யமாகவே இருக்கும் என்பது நிச்சயம் என்பது இதன் அர்த்தம். ஆனால் இது புண்ணிய கர்மங்களை விசேஷமாய்ச் செய்த ஸத்புருஷர்களுக்குத்தான் சொல்லப்பட்டது அது போல் முன் பாபகர்மங்களையே ஜாஸ்தியாகச் செய்துவந்தவர்களுடைய மனம் கெட்ட கார்யங்களைக் கெடுதல் என்று தெரிவிக்காமல் அதைச் செய்யவும் ஆசையை உண்டுபண்ணும்உண்மையில் எது புண்ய கார்யம்? எது பாபகார்யம்? என்று அறிய முன்னோர்கள் பின்வரும் ச்லோகத்தைச் செய்திருக்கிறார்கள்:—

परोपकारः पुण्याय पापायपरपीडनम्।

இது நாம் நல்வழியில் மற்றவர்களுக்கு உபகாரம் செய்வது புண்யம் என்றும் மற்றவர்களுக்கு நாம் கஷ்டத்தை உண்டு பண்ணிச் செய்யும் கார்யம் பாபமென்றும் சொல்லுகிறது. நாம் இப்போது ஒரு நல்ல பொருளை அடைய முன் ஜன்மாவில் வேண்டிய புண்ய கர்மம் செய்திருந்தால் அந்தப் பொருள் இந்த ஜன்மாவில் நம்முடைய பிரயத்தனம் இல்லாமலோ அல்லது சிறிது பிரயத்தனத்தாலோ கிடைப்பது நிச்சயம் என்று பெரியோர்கள் பின்வரும் ச்லோகத்தில் சொல்லி யிருக்கிறார்கள்:—

प्राप्तव्यं अर्थंलभतेमनुष्यो देवोपितं लङ्घयितुं नशक्तः ॥

ஆனால் அந்தப் பொருள் கிடைக்கக்கூடிய புண்ய கர்மம் நாம் செய்திருக்கிறோமா இல்லையாவென்று நமக்குத் தெரியாததால் நாம் அது கிடைக்கும்படி பிரயத்தனப்படவேண்டுமேயொழிய நமக்குக் கிடைக்கவேண்டிய அதிருஷ்டமிருந்தால் கிடைக்கு மென்று எண்ணி நாம் பிரயத்தனமில்லாமல் சும்மா இருக்கக் கூடாது. நம்மால் கூடியவரை அந்தப் பொருளை அடைய நல்வழியில் பிரயத்தனப்படவேண்டும். அப்படிப் பிரயத்தனப் பட்டு அது கிடைக்காவிட்டால் அதினால் கெடுதல் ஒன்று மில்லை. அதைப் பின்வரும் ச்லோகத்தில் பெரியோர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

उद्योगिनंपुरुषसिंहं उपैतिलक्ष्मीः
दैवंहिदैवमितिकापुरुषावदन्ति ।
दैवं निहत्य कुरुपौरुषं आत्मशक्त्या
यत्नेकृतेयदिनसिध्यति कोत्रदोषः ॥

இதின் கருத்து எப்போதும் பிரயத்தனப்படுகிற புருஷசிங்க த்தையே தனத்தையும் கார்ய லாபத்தையும் கொடுக்கக்கூடிய

லக்ஷ்மியானவள் அடையவிரும்புகிருள். விதியிருந்தால் நமக்குக் கிடைக்குமென்று எண்ணிப் பிரயத்தனப்படாத புருஷனை அவள் அடைய விரும்புகிறதில்லை என்பது. ஆகையால் நம்மால் கூடியவரை அந்தப் பொருளையடைய நல்வழியில் பிரயத்தனப்படவேண்டும். நம் பிரயத்தனம் வீணுனுலும் அதனுல் கெடுதி ஒன்றுமில்லை. ஆனுல் நம்முடைய பிரயத்தனம் வீணுனதினுல் கோபங்கொண்டு அதைக் கெட்ட வழியில் அடையப் பிரயத்தனம் செய்யக்கூடாது.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள எல்லா நற்குணங்களையும் நாம் அநுஷ்டித்து வரவேண்டியது அவசியம் என்பதை நமக்குக் கீழ்ப்பட்ட சில பிராணிகள் மேற்படி நற்குணங்களில் சிலவற்றை அநுஷ்டித்துவருவதால் நாம் தெரிந்துகொள்ளலாம். எறும்புகளுக்குள்ள நற்குணம் எல்லா மனிதர்களிடத்திலும் காணப்படவில்லை. சிலரே அநுஷ்டித்துவருகிருர்கள். ஒரு சர்க்கரைக் கட்டியை ஓர் எறும்பு பார்த்தால், அதைத் தான் மாத்திரம் தின்னுமல் மற்ற எறும்புகளுக்கும் அறிவித்து அவைகளுடன் கூட அந்தச் சர்க்கரைக் கட்டியைத் தின்கிறது. அதைப்போலவே காக்கைக்கு ஒருவர் கொஞ்சம் அன்னமிட்டாலும் அது மற்றக் காக்கைகளையும் கூப்பிட்டழைத்து அவைகளுடன் தின்கிறது. மேலும் ஓர் எருதானது வேறு எருதின் ஸங்கத்தால் கர்ப்பமாயுள்ள பசுவை இச்சிக்கிறதில்லை. அந்தப் பசுவின் பின்பாகத்தை மோந்துபார்த்து அதனுடன் மற்ற எருது ஸம்பந்தப்பட்டிருப்பதாகத் தெரிந்துகொண்டால் அந்தப் பசுவுடன் தான் ஸம்பந்தப்படுகிறதில்லை. மேலும் நாயானது ஒருநாள் நம்மால் ஆகாரம் அளிக்கப்பட்டால் அது நம்மிடம் உண்மையில் விச்வாசமுள்ளதாக நடந்துகொள்கிறது. மனிதனைக் கொன்று தின்னக்கூடிய காட்டுமிருகங்கள் கூட மனிதனிடம் பழகிவிட்டால் அவனுக்குத் தீங்கு செய்வதில்லை என்று நாம் படித்திருக்கிறோம்.

இதில் சிங்கமும் அந்திராகிலீஸும் என்ற சரித்திரம் முக்கியமாய்க் கவனிக்கத்தக்கது. அதில் முன் காலத்தில் ரோமன் தேசத்தில் வசித்த அந்திராகிலீஸ் என்ற அடிமையொருவன் தான் செய்த குற்றத்திற்காக மரணதண்டனை விதிக்கப்பட்டு ஒரு சிங்கம் அடைக்கப்பட்டிருந்த கூட்டில் தள்ளப்பட்டான். அந்தச் சிங்கம் அவனைப் பார்த்து தான் காட்டிலிருந்தபோது அவன் தன் காலில் தைத்திருந்த முள்ளைப் பிடுங்கித் தனக்கு நன்மை செய்தவன் என்று தெரிந்துகொண்டு அவனிடம் அன்பாய் விளையாடிக்கொண்டிருந்தது. அதைக் கண்டு அவன் அக்கூட்டிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டதுடன் மரணதண்டனையிலிருந்தும் தப்பினான். மேலே சொல்லிய நற்குணங்கள் நமக்குக் கீழ்ப்பட்ட மிருகங்களுக்கே இருக்குமானால் நாம் அந்த நற்குணங்களை அனுஷ்டித்து வரவேண்டியது அவச்யமாகும் என்பது நிச்சயம்.

மூன்றாவது பாகம்.

தேக சௌக்கியம் அல்லது சுகாதார விளக்கம்.

ஒருவன் தன்சரீரத்தில் வியாதிவராமல் செய்துகொள்ள

(1) அவன் மனது சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். அதாவது அவன் மனதால் கெட்ட காரியங்களைப்பற்றி நினைக்கக் கூடாது.

(2) அவன் நல்ல காற்றைச் சுவாசிக்கவேண்டும்.

(3) நல்ல சுத்தமான தண்ணீரைச் சாப்பிடவேண்டும்.

(4) நல்ல ஆகாரத்தைச் சாப்பிடவேண்டும்.

(5) சரீரத்தால் நல்ல வேலை தினம் செய்யவேண்டும்.

I. மனது சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்.

கீதையில் 13-வது அத்யாயத்தில் 7-வது சுலோகத்தில்

இச்சை த்வேஷம் இவை இரண்டும் சரீரத்திலுள்ள இரண்டு தத்வங்களாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

இதை அனுசரித்து ஆதி சங்கராசார்யார் அவர்கள் "ஆத்மபோதம்" என்னும் புஸ்தகத்தில் ராகம் அல்லது இச்சை, த்வேஷம் அல்லது வெறுப்பு இவைகளை இராக்ஷதர்கள் என்று சொல்லியிருக்கிறார். அமர புஸ்தகத்தில் தேவர்களுக்கு "ஸுமநஸஹ:" நல்ல மனஸ் உள்ளவர்கள் என்று சொல்லியிருக்கிறது. ஆகையால் மனதால் கெட்ட கார்யங்களைப்பற்றி நினைத்தால் அவைகள் சரீரத்தில் வியாதியை உண்டுபண்ணும். நல்ல கார்யங்களைப்பற்றி நினைத்தால் சரீரத்தில் சுகத்தை உண்டுபண்ணும். மேலும் ஜ்யோதிஸ்மயமாக இருக்கிற ஈச்வரனுடைய ரூபத்தைப்பற்றிக் காலை, மத்தியானம் மாலை இவைகளில் தியானம் செய்து வரவேண்டும். அதைச் செய்யும்படி பிராமணர்களுக்கு அந்த 3 காலங்களிலும் ஸந்தியாவந்தனம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அது நம்முடைய ஆத்மாவை விசாலப்படுத்தி சரீரத்தாலும் நல்ல கார்யங்களைச் செய்யும்படி செய்து வியாதி வராமல் செய்யும்.

11. நல்ல காற்றைச் சுவாசிக்கவேண்டும்.

நாம் நல்ல சுத்தமான காற்றை மூக்கினால் சுவாசிக்க வேண்டும். மூக்கில் வலைபோல் ஒரு கருவி ஏற்பட்டிருப்பதால் அதினால் ச்வாசித்தல் உட்கொள்ளும் காற்றைச் சுத்தப்படுத்திச் சரீரத்தில் வியாதி வராமல் செய்யும். ஆகையால் நாம் நல்ல காற்று அடிக்கிற இடத்தில் வேலை செய்யவும் வேண்டும் தூங்கவும் வேண்டும். ஒருவன் வெளிவிடும் கெட்ட காற்றை (carbonic acid gas) மற்றவன் உட்கொள்ளக் கூடாது. நாம் வாயினால் காற்றை உட்கொண்டால் அதில் கலந்திருந்திருக்கும் தூசி முதலிய கெட்ட வஸ்துக்கள் உள்ளே ச்வாசப்பையில் போய் வியாதியை உண்டுபண்ணும்

மேலும் நம்முடைய ச்வாசப்பையைச் சுத்தம் செய்ய தினந் தோறும் காலையிலும் மாலையிலும் சுத்தமான காற்றுள்ள இடத்திற்குப்போய் மூக்கினால் 20 தடவை பெருமூச்சுவிட்டு நல்ல காற்றை உட்கொண்டு வரவேணும்.

सुगन्धं पुष्टिवर्धनम् ।

என்று வேதத்தில் சொல்லுயிருப்பதால் நல்ல வாஸனையுள்ள சந்தனாதிகளை மேலே பூசிக்கொண்டு நல்ல புஷ்பங்களை சூடிக் கொள்வது நலம்.

III. சுத்தமான நல்ல தண்ணீரை நாம் பருகவேண்டும்.

நாம் வெகு ஜனங்கள் ஸ்நானம் செய்துவரும் நதி குளங்கள் முதலியவைகளில் உள்ள தண்ணீரை குடிக்கக்கூடாது. நதியில் தண்ணீர் இல்லாத மணல் உள்ள இடத்தில் ஓர் ஊற்றுப் போட்டு அதில் ஊறிவரும் தண்ணீரை குடிக்கவேண்டும். தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து அது ஆறின பிறகு குடிப்பது நலம். கிணற்றில் உள்ள தண்ணீரில் பறவைகள் அசுத்தப்படுத்துவதாலும் கிணற்றின்மேல் விழும் அசுத்தமான தண்ணீர் கிணற்றுக்குள் விழுந்து அசுத்தப்படுத்தக் கூடுமாதலாலும் கிணற்றுத் தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்துப் பிறகு ஆற்றிச் சாப்பிடவேண்டும். நல்ல சுத்தமான தண்ணீரில் தினம் தன் தேகத்திலுள்ள அழுக்கைத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து வர வேண்டும்.

IV. நல்ல சுத்தமான ஆகாரத்தைச் சாப்பிடவேண்டும்.

சாராயம், அபின், புகையிலை இவைகளையும், காபி, தேயிலை, கோகோ இவைகளையும் சாப்பிடக்கூடாது. அவைகளில் விஷமிருக்கிறது. காபிக்குப் பதில் கோதுமையை வறுத்து பொடிசெய்து அதைக் காபிப்பொடிக்குப் பதில் போட்டுச் சாப்பிட்டால் தேகத்திற்குச் சௌக்கியம். பிராணி

களின் மாமிசத்தைச் சாப்பிடக்கூடாது. காய்கறிகளையும் பழங்களையும் சாப்பிடலாம். நம்முடைய சரீரம் குரங்குகளின் சரீரத்தைப்போலிருப்பதாலும் அவைகள் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் மட்டும் சாப்பிட்டுவருவதால் அவைகளைப்போல் நாமும் அவைகளைச் சாப்பிட்டுவந்தால் நம் சரீரத்தில் வியாதிவராது. மேலும் மாமிசம் தின்பது பாபம். காய்கறித் தின்பது பாபமில்லையென்றும் இப்புத்தகத்தின் முன்பாகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மாமிசத்தைத் தின்னக்கூடாது. காய்கறிகளையே சாப்பிடவேண்டும்.

V. மனத்தினாலும் சரீரத்தினாலும் நாம் நல்ல வேலை செய்துவரவேண்டும்.

(1) நல்ல புஸ்தகங்களை வாசிப்பதும் ஈச்வரனைத் தியானம் செய்துவருவதும் மனதிற்கு நல்ல வேலையைக்கொடுக்கும்

(2) சரீரத்திற்கு நல்ல வேலை கொடுப்பதில் தினம் காலையிலும் மாலையிலும் சக்திக்குத் தகுந்தபடி 2, 3 மைல் நடந்து போய்வரவேண்டும், அதினால் நல்ல காற்றையும் உட்கொள்ளும்படி நேரிடும். பந்து விளையாடுவதும் சரீரத்திற்கு நல்ல வேலையைக் கொடுக்கும். "கோதாட்டொழி" யென்று பெரியவர் சொல்லியிருப்பதால் குற்றமுள்ள விளையாட்டை நீக்கவேண்டும். நாம் அதிக ஆழமில்லாத தண்ணீரில் நீந்தக் கற்றுக் கொள்வது நலம். ஆனால் நாம் நீந்தத் தெரியுமென்று நம் சக்திக்குமேற்பட்ட தூரம் நீந்திப்போகக் கூடாது. அது வெகு அபாயகரமானது. நாம் தெரியாமல் ஆழமான தண்ணீரில் இறங்கும்படி நேர்ந்தால் அதிலிருந்து தப்பிப்பிழைக்க நீந்தத்தெரியவேண்டும். அது நம்முடைய சரீரத்திற்கும் நல்ல வேலையை கொடுக்கும்.

கோல் ஆட்டம் போட்டுக் குதித்துப்பாடுவது சிறு பெண்களுக்கு நல்ல வேலையைக் கொடுத்துச் சரீர சௌக்கியத்தையும் உண்டுபண்ணும்.

(687) S. J. P. W, Ltd., Kmu, 2—1—46 T. E, No 138 C. 100